

# 昭和ふらっとスポーツクラブ 定例活動種目ラインナップ



みなさん一緒にスポーツしましょう !!

## ウォーキング

(第1・第3日曜日 9:00~10:30)

◇集合場所 陸上競技場  
陸上競技場から、1時間30分で  
帰れるその季節に合ったコース  
を選びみんなで歩きます。

## ユニバーサルホッケー

(毎週日曜日 15:30~)

◇会場 昭和小体育館  
子どもから大人まで一緒にプレー  
しています。最近、県大会など  
で好成績を収めています。

## マスターズ野球・ラジオ体操

(毎週土曜日 8:00~9:30)

◇会場 旭化成グランド  
平均年齢70歳の若者が白球を迫  
りかける袖ヶ浦版フィールド・オ  
ブ・ドリームスです。

## 水中ウォーキング

(毎週木曜日 14:00~)

◇会場 臨スポプール  
28年度からの新種目です。

## パドルテニス

(第1・第3金曜日 昭和中体育館)

◇会場 昭和中体育館  
それぞれの年齢に合ったスポ  
ーツとして最適。

## 卓球

(毎週日曜日 8:30~11:30)

◇会場 旭化成トリムセンター  
参加者が多く、2クラスに分けて  
現在実施中

## 骨盤体操

(第3日曜日 13:30~14:30)

◇会場 昭和中武道場  
骨盤のずれが、健康や美容に影  
響しています。この機会に体の調  
整を。

## バドミントン

(毎週土曜日 13:30~15:00)

◇会場 昭和小体育館  
(第2・第4水曜日 19:30~21:00)  
◇会場 奈良輪小体育館

## グランドゴルフ

(月曜日・水曜日中心の月4回)

◇会場 陸上競技場  
多くの60歳以上の会員が集まり、  
クラブ内の大会も開催。

## 太極拳

(第2・第4日曜日 10:00~)

◇会場 市民会館他  
全身を使った有酸素運動による血  
流促進、心の健康、美容にも効果  
あり。

この他にもインディアカ (毎週月曜日 19:30~ 昭和小体育館)・ペタンク(毎週木曜日と第2  
第4土曜日 坂戸市場 坂戸神社前コート)・ボランティア活動を実施しています。  
各種目の日程は、ホームページからご確認ください。 <http://www.showaflat.com/>